

Somos

De Micha para el mundo

Mitsuharu Tsumura, su innovadora
fusión y todo lo que hay detrás
de su premiado restaurante en su
decimoquinto aniversario

UNA NUBE PARA
TODAS LAS
GENERACIONES:
LAS DALINAS
REGRESAN CON
UN SHOW DE
DESPEDIDA

ESGRIMA EN
EL PERÚ: EL
ORIGEN DE UNA
AFICIÓN QUE
LLEGÓ A LAS
OLIMPIADAS

Año XXXV / N° 1960 / Prohibida la venta por separado de El Comercio / Foto: Richard Hirano



VOTA POR TUS RESTAURANTES FAVORITOS EN PREMIOS **Somos**



¡Participa por
UN PASAJE DOBLE A MADRID!

Auspiciado por:



DEMONIO
DE LOS ANDES™

Vota por tu favorito:



EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229816

Vota eligiendo a un nominado en cada categoría. No es necesario que votes en toda la lista para que tu participación sea válida.
Si no conoces algún restaurante, puedes pasar al siguiente. Ver T&C de la campaña en: <https://bit.ly/4bMwHti>

Pasó esta semana



Golpe frustrado. Al cierre de esta edición, el presidente de Bolivia, Luis Arce, logró desarticular el intento de golpe de Estado por parte de unidades militares lideradas por el general del Ejército Juan José Zúñiga, detenido el miércoles 26. El mandatario recibió el respaldo de la población boliviana a la cual se dirigió tras expulsar a los militares del Palacio de Gobierno: "Nadie nos puede quitar la democracia que hemos ganado en las urnas", exclamó en un mensaje al pueblo.

AFP



Semana de la moda en París.

El evento captó la mirada de miles de fanáticos del 'glamour' y la alta costura. Esta edición se celebró del 24 al 27 de junio y fue inaugurada con un desfile de Schiaparelli. Celebrities de todo el globo asistieron con looks impresionantes.



Un viernes de locos. Las actrices Jamie Lee Curtis y Lindsay Lohan comenzaron las grabaciones de "Freaky Friday 2", la secuela de la icónica película juvenil que apareció en 2003. Ambas se tomaron esta fotografía en Walt Disney Studios provocando gran expectativa.

En cuidados intensivos

LA MADRUGADA DEL MIÉRCOLES 26, EL EXPRESIDENTE ALBERTO FUJIMORI SUFRIÓ UNA CAÍDA QUE LE OCASIONÓ UNA FRACTURA DE CADERA, ASÍ LO INFORMÓ SU HIJA KEIKO FUJIMORI.



30 toneladas de basura

DEJARON EN SACSAYHUAMÁN LOS ASISTENTES A LAS CELEBRACIONES DEL INTI RAYMI, TAL COMO INFORMARON LAS AUTORIDADES DE LA CIUDAD IMPERIAL.

47 mil

PERUANOS INVIRTIERON POR PRIMERA VEZ EN LA BOLSA DE VALORES EN LO QUE VA DE 2024. MÁS DEL 50% SON JÓVENES MENORES DE 30 AÑOS.

2 metros

Y MEDIO DE ALTURA TIENE LA JUGADORA DE BÁSQUET ZHANG ZIYU. LA ADOLESCENTE CHINA DE 17 AÑOS HA LLAMADO LA ATENCIÓN DE LA NBA FEMENINA DE EE.UU.



CONTROLAMOS TODO EL PARTIDO, MERECIÁMOS OTRA SUERTE. IRNOS CON LAS MANOS VACÍAS DUELE MUCHO. HAY QUE TRATAR DE MEJORAR

Paolo Guerrero
FUTBOLISTA

El jugador declaró tras la derrota ante Canadá el pasado martes. Hoy juegan contra Argentina.



En libertad. Después de una desgastante batalla legal durante 12 años, el australiano Julian Assange, fundador de WikiLeaks, salió de prisión y fue recibido por su esposa y su padre. Abandonó el Reino Unido tras llegar a un acuerdo con el gobierno de Estados Unidos.



Contenido

29/06/24



22

La nube dice adiós

Dalinas, gólmoris y cándelas se reunirán por última vez en "Nubeluz, la despedida", el próximo 20 de julio, en el estadio de San Marcos. Sobre este show y cómo el programa infantil de los años noventa marcó sus vidas, conversamos con las encantadoras Almendra Gomelsky, Xiomy Xibillé y Lily Braun.

08

Bocados para abrigar el alma

Desayunos, sándwiches, tapas y vegetales, platos de fondo y una gran variedad de pizzas, además de cócteles de autor y vinos. ¿En qué consiste la propuesta de Pan Sal Aire?



06. Bienestar: ropa de invierno

10. Rutas: Montevideo

16. Doménica Padilla

19. Provecho

26. Circo Beat

30. Maido

44. El rey de la pachamanca

48. Astrología

50. Test de Proust

40

Lima vuelve a vibrar

El panorama de conciertos se animó las últimas semanas con el anuncio de recitales que cayeron del cielo. A la fecha 'sold out' de Paul McCartney se suma la llegada de Lenny Kravitz. Los entendidos dicen que se vienen más sorpresas.



12

Duelo de espadas

La esgrima deportiva tiene nuevos aficionados en nuestro país. La proximidad de los Juegos Olímpicos y diversas ficciones han despertado la curiosidad por esta disciplina de origen milenario.

SOMOS

Director periodístico:
Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editora:
Nora Sugobono
nora.sugobono@comercio.com.pe

Redactores:
Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
maria.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:
Gabriela Machuca, Víctor Idrogo,
Úrsula Acuña, Verónica Calderón.

Corrección de estilo:
Yamileth Latorre

Coordinador Somos web:
Jorge Chávez Noriega

FOTOGRAFÍA
Editor: Richard Hirano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Editor: Norman Del Mar Zárate

Administración:
Aracely Filio

Prensa digital:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:
Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM
@somaselcomercio

REDACCIÓN
Jorge Salazar Aráoz 171,
Urb. Santa Catalina,
La Victoria, Lima. 311-6500

PUBLICIDAD
Claudia Amaya /
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Jorge Salazar Aráoz 171,
Urb. Santa Catalina, La Victoria,
Teléfono: 311-6500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992605. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.

PREMIOS
SOMOS

Cuenta regresiva

*El ránking culinario elegido por el público se acerca al cierre de votaciones. Más de **45 mil peruanos** ya han votado por los Premios Somos 2024, y aún hay tiempo para hacerlo.*

Han sido semanas emocionantes. Cientos de locales haciendo campaña en Instagram, TikTok o Facebook. Comensales compartiendo y apoyando sus preferencias gastronómicas, y seguidores comentando sin cesar quiénes creen que ganarán en la edición 2024 de los Premios Somos. Al final, de eso se trata. De escuchar lo que el público tiene que decir sobre aquello que más nos mueve a los peruanos: nuestra comida. Y no son pocos los que han querido hacer sentir su voz y su voto en esta edición. Si en 2023 el ránking gastronómico de **El Comercio** debutó con más de 25 mil votos, al cierre de esta edición ya contamos con más de 45 mil. Casi el doble, y aún quedan algunos días más para participar, si todavía no lo han hecho.

El cierre de votaciones de los Premios Somos es el martes 2 de julio a las 11:59 p.m. Como ya les hemos contado, en esta edición traemos 42 categorías que abarcan todos los formatos del rubro culinario: desde huariques y barras, hasta la alta cocina y las nuevas aperturas del año. Los ganadores serán anunciados el martes 9 de julio en vivo, a partir de las 8 p.m. en las redes sociales de **El Comercio**. Imposible perderse este encuentro donde el comensal es quien tiene la última decisión. //

1/



LUCERO DEL CASTILLO

Puedes votar aquí.
Entra a la web de los Premios Somos con este QR.



Un escenario de lujo

Todo va tomando forma para el evento que reunirá a los mejores representantes del mundo culinario. La edición 2024 de los Premios Somos tendrá lugar en el impresionante museo Pedro de Osma el martes 9 de julio. Nuestros seguidores podrán ver la alfombra roja con chefs, creadores de contenido y distintas figuras gastronómicas desde las 7:30 p.m. a través de YouTube y Facebook de **El Comercio**.

1. LA PRIMERA EDICIÓN DE LOS PREMIOS SOMOS SE CELEBRÓ EN JULIO DE 2023 EN EL MAC DE BARRANCO. VOTARON 25 MIL PERSONAS.

2. ENTRE LAS CATEGORÍAS NUEVAS DEL AÑO DESTACAN BARRA CEBICHERA Y MEJOR ESCUELA DE COCINA.

2/



SI NO PUEDE INVERTIR EN
PRENDAS DE FIBRA NATURAL
AL CIEN POR CIENTO, APUESTE
POR MEZCLAS DE FIBRAS
NATURALES Y SINTÉTICAS,
CON LAS PRIMERAS EN MAYOR
PORCENTAJE.

Bienestar •

Listos para el frío

Lima está viviendo uno de los inviernos más intensos en los últimos años. ¿Qué debemos ponernos? Averiguamos qué telas priorizar en el clóset para abrigarnos mejor, además de armar looks de manera más inteligente para sentirnos cobijados todo el día.

POR: **CELESTE PÉREZ**

Abrigarse en invierno puede parecer caótico. Sin embargo, expertos señalan que la clave para evitar el frío es sencilla: decantarnos por prendas adecuadas de acuerdo a su composición. “Las mejores piezas para elegir son primero las compuestas por fibra animal. La lana, alpaca y oveja merino, por ejemplo, pueden usarse en chompas y pantalones que proporcionarán mayor abrigo, pero también se pueden encontrar en calentadores o medias que sirvan de base”, explica Greta

Ojo a la etiqueta



“Las etiquetas poseen información valiosa sobre el desempeño de la prenda y también garantizan su cuidado”, comenta la asesora Ana María Uzuriaga (@anamariauzuriaga_imagen). Principalmente, se recomienda analizar la composición de la prenda, que se presenta a modo de porcentajes. Luego, hay que tener en cuenta las instrucciones de lavado, indicadas en grados. “Los símbolos también tienen significados. Por ejemplo, el cuadrado con una línea oblicua indica secar en tendedero, mientras que el cubo con una mano indica lavar a mano”, suma Uzuriaga.

Benel, diseñadora y asesora de imagen en @fashion4mortals, en Instagram.

Consciente de que los precios de estas piezas son un poco elevados, Benel comenta que es posible optar por piezas de mezcla, que combinen un porcentaje de fibras naturales con sintéticas. “El paño, por ejemplo, que suele utilizarse en sacos, puede ser de lana con poliéster, lo que lo hará mucho más caliente. En el caso de pantalones, el corduroy es una gran opción invernal”, sostiene.

Asimismo, la experta recomienda moderar el uso de poliéster. “Cuando se incluye en altos porcentajes en una mezcla, el poliéster calienta tanto que puede sofocar. En tanto, las fibras naturales abrigan sin dejar de ventilar”, explica.

CONTRA TODO PRONÓSTICO

De otro lado, la asesora Mimi Burstein (@mimiburstein en Instagram) recomienda aplicar la regla de vestirse en capas. “En la primera, que va directo a la piel, se puede llevar alguna camiseta de algodón o un tejido como el rib o el jersey”, apunta.

Luego, se puede optar por alguna prenda en fibra natural que abrigue como la lana o el cashmere. Si se vive en una zona húmeda, como Lima, Burstein anima además a incluir piezas impermeables en el armario.

“Otro material que se ha popularizado es el polar [que antes se veía solo en ropa para niños], y que también es buena opción para looks más casuales pues es suave al contacto con la piel y calienta muy rápido”, agrega.

Asimismo, para un invierno frío como el que nos espera, se recomienda no descartar el hecho de invertir en camisetas térmicas que proporcionen un calor más eficiente como primera capa para cualquier look, así como también en algún abrigo ‘statement’ de fibra natural o mezcla que pueda combinar en varias tenidas y abrigar a la perfección. //



FOTOS: ISTOCK

LA ASESORA MIMI BURSTEIN RECOMIENDA EL USO DE BOTAS O ZAPATOS DE CUERO EN LOS LOOKS INVERNALES, YA QUE ABRIGAN MUCHO MÁS QUE LAS ZAPATILLAS O FLATS.



1. ADELANTE, GENEROSO SÁNGUCHE DE PULLED PORK EN PAN BRIOCHE. ATRÁS, PANINI CON JAMÓN SERRANO, ARGÜLA, STRACCIATELLA Y TOMATES CONFITADOS.

2. MAGNÍFICA TARTA DE CHOCOLATE, CON CREMA BATIDA DE CAFÉ Y SAL GRUESA.

3. ACABAN DE PRESENTAR SU NUEVA LÍNEA DE CROISSANTS. TODA LA CARTA Y PRODUCTOS DE PANADERÍA SE PUEDEN PEDIR POR DELIVERY, VÍA RAPPÍ O AL WHATSAPP DIRECTO DEL ESPACIO.

Gastronomía

Pan Sal Aire

Dirección: Av. Grau 320, Barranco

☎ 986 708 341

📱 @pansalaire

Es uno de los espacios más visitados de Barranco. Un lugar para vivir distintas experiencias en un mismo día, que acaba de renovar su carta de platos y productos. Todo aquí es antojable.



NORA SUGOBONO

FOTOS:
HEROÍNA ESTUDIO

Todavía recuerdo la foto que utilizamos en esta misma página, siete años atrás, para acompañar el artículo que presentaba la carta de Pan Sal Aire. Era un impresionante BLT (tocino, lechuga y tomate, por las siglas en inglés) con el tocino perfectamente tostado, un pan que de solo verlo se hacía irresistible, y la cantidad perfecta de salsas, vegetales y miga. Tan generoso que venía partido en dos trozos, uno encima del otro, con un cuchillo clavado en medio para sostener ambas piezas. En ese entonces el espacio barranquino acababa de abrir sus puertas y el éxito fue casi inmediato. Puedo decir sin miedo a equivocarme, tanto por mi experiencia como la de decenas de amigos que son clientes regulares, que la calidad ha sido una constante en esta mesa desde aquel momento. Si alguna vez han visto una cola de gente a la altura de la cuadra 3 de la avenida Grau, en Barranco, es porque están esperando turno para entrar a Pan Sal Aire.

No siempre es así, claro. Todo depende del día y la hora. Para fortuna de nosotros, este local funciona como un 'all day', concepto que se está volviendo cada vez más popular en el sector, aunque viene con algunos retos. ¿Cómo hacer que la propuesta sea atractiva a toda hora,



LAS PIZZAS DE PAN SAL AIRE YA SON UN CLÁSICO. AQUÍ UNA DE LAS MÁS PEDIDAS, CON UN GIRO PARTICULAR: PIZZA TROPICAL CON JAMÓN CASERO, PIÑA AHUMADA, POMODORO, MOZZARELLA FIOR DI LATE, ORÉGANO Y BROTES DE CULANTRO.

para todo tipo de comensal? La respuesta, como ya debemos saber, está en los detalles. Asegurarse que cada sabor, ingrediente o masa esté hecha como corresponde. Al mismo tiempo, también es importante ofrecer una experiencia única, diferente, que pueda marcar un estilo propio. Jerónimo de Aliaga se ha asegurado de cumplir con ambas reglas, y el nuevo menú de este local es un reflejo de todo esto. Desde los queques de arándanos y plátano que nos invitan a gritos a probarlos apenas los vemos en la vitrina, pasando por las kombuchas caseras de uva,

fresas, cítricos y kion que refrescan el paladar, hasta llegar a unos pardelle también caseros (todas las pastas aquí son así, en realidad) con ragú de osobuco, o unos agnolotti de zapallo con pecanas y queso de cabra: honestamente, no logro encontrar algo que no se me antoje en esta carta.

Los postres son un asunto aparte. Jerónimo acaba de introducir algunas novedades, como un tiramisú y una tarta de chocolate que merecen disfrutarse lentamente y en silencio. Así de buenos son. Imposible venir por aquí y privarse de tal deleite. //

El favorito del barrio

PARA COMER Y PARA LLEVAR

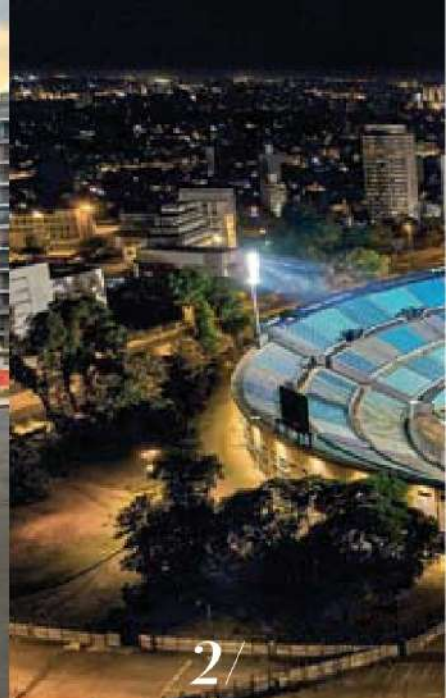
Una de las grandes ventajas de Pan Sal Aire es que su línea de panes está disponible para la compra, en el mismo local. Como novedad, han abierto la puerta de Grau (antes la entrada era únicamente por el pasaje Ríos) y ahí mismo se ha habilitado la zona de 'deli', con todo disponible para llevar fresco. Más adelante tendrán sándwiches con los croissants que acaban de lanzar.

TOMAN VUELO

De momento, el de Barranco es el único local de la marca. Pero no será el único. En diciembre de este año, con la apertura del nuevo aeropuerto, Pan Sal Aire estrenará su segundo local con una carta donde pizzas y sándwiches tendrán protagonismo. Además, no descartan la idea de instalar un local en Miraflores o San Isidro.



EL CHEF JERÓNIMO DE ALIAGA COMANDA ESTE PROYECTO GASTRONÓMICO JUNTO A SU SOCIO, RENZO DUARTE.



Rutas • **Montevideo**

A conocer el corazón de Uruguay

POR: ÓSCAR GARCÍA

1/

2/

Recorre las calles de la Ciudad Vieja de Montevideo, la parte más antigua de la capital uruguaya, y deléitate con su cultura, arte y la belleza de sus monumentos.

Dicen que no hay mejor forma de conocer una ciudad que recorriéndola a pie. La Ciudad Vieja, en Montevideo, que es pequeña y amable con el peatón, invita a explorarla de esta manera. El casco antiguo alguna vez estuvo rodeado de murallas para prevenir saqueos piratas. Hoy, de eso solo queda un vestigio: la Puerta de la Ciudadela, ubicada en la turística plaza Independencia. Es una enorme puerta sin muros, casi como un arco, ante la cual los turistas suelen sacar sus cámaras.

La plaza Independencia alberga la sede del Poder Ejecutivo, así como el teatro Solís, a solo un paso, inaugurado en 1856, y que sigue siendo uno de los mejores del continente. Del otro lado de la plaza se levanta el palacio Salvo, que alguna vez fue el edificio más alto del país. Esta torre de arquitectura impresionante combina trazos renacentistas y góticos conferidos por su arquitecto, el italiano Mario Palanti, el mismo que erigió en Buenos Aires su edificio gemelo, el palacio Barolo.

Caminar por la Ciudad Vieja supone encontrarse con curiosidades como el Museo Andes 1972, un espacio dedicado a la tragedia aérea del equipo de rugby uruguayo, donde se exhiben objetos que pertenecieron a los sobrevivientes. A cuatro cuadras de ahí se encuentra el Río de la Plata, tan caudaloso que no hay forma de ver la otra orilla. A lo largo de la amplia costa, o rambla, los uruguayos suelen pasear con un termo bajo el brazo y su infaltable mate.

Si uno obedece a su nariz, puede seguir el aroma del asado y llegar hasta el Mercado del Puerto, fundado en 1865 pero que, desde hace varios años, se



1. LA RAMBLA ES UNA AVENIDA DE 24 KILÓMETROS QUE BORDEA EL RÍO DE LA PLATA.

2. EL ESTADIO CENTENARIO SE CONSTRUYÓ CON OCASIÓN DEL PRIMER MUNDIAL DE FÚTBOL, EN 1930.

3. EL MERCADO DEL PUERTO ES IDEAL SI QUIERES DEGUSTAR LAS MEJORES CARNES DEL PAÍS.



FOTOS: ISTOCK

ha vuelto muy atractivo para los turistas por la cantidad de establecimientos que ofrecen la mejor carne uruguaya. El lugar puede ser un poco caro para el bolsillo promedio, sin embargo la calidad espectacular de la entraña fina y el vacío, los bifés y las achuras hacen que bien valga la inversión, como para darse un gusto. También se puede optar por el “chivito”, el plato clásico de la cocina local.

Más allá de la Ciudad Vieja, para co-

ronar un día de largos paseos, hay atractivos a los que se puede llegar mediante la efectiva red de buses de la ciudad. El mirador municipal te dará una vista privilegiada de la capital uruguaya, y el estadio Centenario te contará las historias del primer Mundial de Fútbol, celebrado en este país en 1930. Este recinto histórico es un símbolo del amor uruguayo por el deporte rey y una visita obligada para cualquier aficionado. Será la cereza del pastel de un viaje inolvidable. //

Los tips

CÓMO LLEGAR

Varias aerolíneas ofrecen vuelos directos desde Lima a Montevideo, con una duración aproximada de 5 horas. También puedes optar por vuelos con escala, generalmente en Buenos Aires o Santiago de Chile, que resultan más económicos.

ALOJAMIENTO

Montevideo ofrece una amplia gama de hoteles, desde lujosos hasta económicos, especialmente en zonas como Pocitos y el Centro. Para opciones asequibles y una experiencia más local, los hostales y 'bed and breakfast' son ideales.

TIPO DE CAMBIO

La moneda oficial es el peso uruguayo. Un sol peruano equivale a poco más de diez pesos. Es una ciudad cara comparada con nuestro país.



EL PALACIO SALVO, UBICADO EN LA PLAZA INDEPENDENCIA. EN SU CIMA HAY UN MIRADOR DESDE DONDE SE APRECIA LA CIUDAD.

♦ **Deporte**

LA SOCIEDAD *DE LA* *ESGRIMA*



NIÑOS Y
ADOLESCENTES
ENTRENAN EN
LA ACADEMIA
SOCIEDAD
ESGRIMA PERÚ,
UBICADA EN EL
POLIDEPORTIVO
LIMATAMBO DE
SAN BORJA.

La esgrima viene capturando la atención de niños y jóvenes peruanos, quienes se sienten atraídos por este deporte ante la proximidad de los Juegos Olímpicos. Se trata de una disciplina cuyo origen se remonta a miles de años atrás y hoy se revitaliza al verse representada en las ficciones de moda de fantasía medieval.

JORGE CHÁVEZ NORIEGA

FOTO:
JESÚS SAUCEDO



La historia de la esgrima es tan milenaria como la civilización egipcia, según los registros arqueológicos. El descubrimiento de un bajo relieve en el templo Medinet Habu, construido por Ramsés III, en el que se aprecia una competición con espadas, sustenta dicha versión. Esto indica que sus orígenes se remontan a cuatro siglos antes de los Juegos Olímpicos en la antigua Grecia.

A fines de la Edad Media, con el descubrimiento de la pólvora, la esgrima pasó de ser una forma de entrenamiento militar a convertirse en un deporte. Fue una de las nueve disciplinas que formaron parte de los primeros Juegos Olímpicos modernos, celebrados en Atenas, en 1896, por iniciativa del barón Pierre de Coubertin, quien era un gran esgrimista. En el Perú comenzó a practicarse en la década del 40 del siglo pasado en clubes privados, pero también en las escuelas de las Fuerzas Armadas y policiales.

Aunque la primera participación olímpica en esgrima fue en 1900 por invitación, nuestra primera clasificación llegó el año 2008 gracias a la esgrimista María Luisa Doig, quién será la abanderada nacional en la ceremonia de apertura de los Juegos Olímpicos de París. “Mi sueño es obtener una medalla olímpica”, sostuvo Malú al obtener su pasaje a la Ciudad Luz en el Preolímpico Panamericano de San José, Costa Rica, donde compitió en la modalidad de espada femenina. “Empecé a practicar esgrima por influencia de mi abuelo. Él me sugirió que eligiera un deporte no solo para el verano. Todos mis triunfos se los dedico”, dijo.

“
EMPECÉ A PRACTICAR ESGRIMA
POR INFLUENCIA DE MI ABUELO.
ÉL ME DIJO QUE ELIGIERA UN
DEPORTE NO SOLO PARA EL
VERANO. TODOS MIS TRIUNFOS
SE LOS DEDICO

María Luisa Doig
ESGRIMISTA

ANTHONY NIÑO DE GUZMÁN



MARÍA LUISA DOIG (LIMA, 1991) ES LA MEJOR ESGRIMISTA DEL PAÍS. EN LOS JUEGOS DE PARÍS TENDRÁ SU TERCERA PARTICIPACIÓN OLÍMPICA.



CRUCE DE ESPADAS

Hemos llegado a la escuela Sociedad Esgrima Perú, en San Borja, una de las nueve academias certificadas en Lima para la enseñanza de esta disciplina, con el objetivo de conocer sus principios básicos. “Este es un centro de formación de jóvenes esgrimistas. Nuestro propósito es contribuir a su desarrollo físico y mental, además de sentar las bases para que puedan llegar a la alta competencia”, nos dice Fernando Canchez, instructor de este espacio.

En la esgrima moderna, dos competidores, cada uno con un arma en una mano, se enfrentan para golpear a su rival en una zona del cuerpo válida. Las reglas difieren según el tipo de arma utilizada: florete, espada o sable. El primer esgrimista que alcance los 15 puntos o que consiga la mayor puntuación al término de tres asaltos, de tres minutos cada uno, gana el combate.

“En la espada y el florete, los atletas solo puntúan cuando golpean a su rival con la punta de su arma. En la espada, la zona objetivo contempla todo el cuerpo, desde la máscara hasta los pies, mientras que en el florete, el objetivo es únicamente el tronco [torso, hombros y cuello]”, explica Canchez. “Los golpes realizados con la punta, el filo o el dorso de la hoja se consideran válidos en el sable. Aquí, la zona objetivo del cuerpo abarca todo el torso por encima de la cintura, así como la cabeza y los brazos”, añade.



JESÚS SAUCEDO

FERNANDO CANCHEZ ES UNO DE LOS INSTRUCTORES DE ESGRIMA MÁS RESPETADOS DEL PAÍS. ES PADRE DEL ESGRIMISTA PERUANO Y SELECCIONADO NACIONAL FEDERICO CANCHEZ.

Actores de la serie "House of the Dragon" han recibido instrucción en esgrima para las escenas con espadas.

Son varias las razones por las que niños y jóvenes optan por practicar esgrima. La pequeña Silvana Amaya (8) lo hace luego de ver competir a María Luisa Doig en los Panamericanos de Santiago 2023, donde la esgrimista peruana obtuvo una medalla de plata. "Quiero ser una ganadora como ella", nos dice Silvana, mientras nos muestra sus guantes autografiados por María Luisa. Mía Bancayan (14) estaba en busca de un "deporte distinto" que contribuyera a hacerla sentirse segura, mientras que Patrick Flores (27) se enganchó con la esgrima luego de ver las competencias de los Juegos Olímpicos Londres 2012. Todos coinciden en que les ha ayudado a mejorar su coordinación, reflejos y postura.

Otro factor son las series y películas donde transcurren escenas de combate con espadas, que se alimentan de los principios de la esgrima. En tiempos recientes, series como "House of the Dragon" o "Games of Thrones" han despertado la curiosidad por este deporte, así como en su momento lo hicieron "El señor de los anillos" y "Star Wars", películas que contaron en su staff con el legendario maestro de esgrima Bob Anderson para instruir a los actores. De hecho, muchos esgrimistas encuentran una forma de obtener ingresos como entrenadores personales en Estados Unidos o Europa, países donde esta disciplina es popular y pueden cobrar cientos de dólares por hora. //



HBO

De la pantalla a la realidad

En el Perú, existen diversos cultores de las llamadas artes marciales históricas europeas, que practican esgrima medieval con espadas de madera en escuelas como Ad Bellum, Bellatores y Sala de Armas (Arequipa). El propósito del 'soft combat' es más lúdico: se trata de jugar y representar a un personaje que admiras o crear uno propio. En esta disciplina, los participantes se enfrascan en duelos con espadas, donde cada contacto de estas con el cuerpo es una vida menos. Como no hay árbitro que lleve las cuentas, se confía mucho en la honestidad de los combatientes.

REINA DE

BELLEZA

Con apenas 35 años, la peruana Doménica Padilla Moyano ha construido un imperio de la belleza integral con un diferencial clave: su propuesta fresca y personalizada que ofrece los tratamientos más pedidos de Lima para cejas, pestañas y uñas. Esta es su historia.



POR:
CELESTE PÉREZ

En los últimos años el negocio de la belleza ha pasado de ser un concepto quizá superficial a convertirse en un rubro más vinculado al bienestar. Teniendo ello como premisa, la peruana Doménica Padilla no se cansa de diversificar su propuesta hasta consolidarla como un verdadero oasis con tratamientos para engreírse y lucir bien.

Convencida de que el mundo 'beauty' era su pasión, Padilla Moyano se embarcó en el camino de los emprendimientos hace poco más de cuatro años, sostenida por el 'expertise' de más de una década en el rubro bienestar, trabajando en otros lugares. "Mi primer lugar fue mi casa. Habilité un espacio y yo misma hacía 'skincare', 'lashes' y micropigmentación. Luego tuve que salir, porque la demanda era tanta que mi casa se volvió literalmente un centro estético", recuerda.

Así, apostó por su primer local que



PADILLA INICIÓ
SU NEGOCIO
HOMÓNIMO HACE
CUATRO AÑOS. SU
PLAN ES TERMINAR
EL 2024 CON
SIETE LOCALES Y
UNA ESCUELA DE
BELLEZA.



FOTOS: RAFAEL CORNEJO

SU MÁS RECIENTE PROPUESTA ES LA OFERTA DE TRATAMIENTOS PARA EL CABELLO, QUE BUSCAN POTENCIAR SU VITALIDAD Y FUERZA.

ofrecía tan solo micropigmentación y tratamientos para pestañas, servicios que hoy se han diversificado en una carta mucho más completa y con opciones para las uñas y el cabello también.

“Nuestro diferencial, en el que trabajamos día a día, se centra en elevar el bienestar y la comodidad desde que llegas a una sede de Doménica Padilla. No es como una peluquería estándar, estamos hablando de un concepto más personalizado, con especialistas altamente capacitados y artistas de uñas y pelo. Esa es nuestra visión”, comenta la empresaria, que ya tiene en su haber cinco locales en la capital y planea sumar dos más.

TU MEJOR VERSIÓN

Para Doménica, potenciar la belleza a través del cuidado es pieza fundamental del amor propio. “Es algo que se refleja. Considero que el deseo de vernos lindas va mucho más allá de lo superficial y es

más bien algo que puede sumar confianza, seguridad y actitud”, precisa.

Por ello, para la empresaria es importante que en todas sus sedes los clientes encuentren un clima de calidez y no solo de experiencia y calidad. Desde la infraestructura hasta la comunicación, cada detalle en estos oasis de belleza, están pensados para que el público pase un buen momento. “Por eso también era tan importante para mí diversificar la oferta. Iniciamos con cejas y pestañas, pero al incluir el ‘nail bar’ (con tratamientos para uñas), las clientas ahora tienen una opción más para relajarse en el mismo lugar. Nuestra más reciente adición son los tratamientos para el cabello, que están enfocados en mantenerlo saludable y con vitalidad”, expresa.

Repartiendo sus días entre Lima y el extranjero, Padilla aún conserva el espíritu de aprendiz, por lo que constantemente viaja para capacitarse en técnicas de



DOMÉNICA PADILLA SE DIFERENCIA POR CONTAR CON ESPACIOS MODERNOS E INSTAGRAMEABLES, ADEMÁS DE UNA ATENCIÓN PERSONALIZADA SEGÚN TUS NECESIDADES.

EL 'BOOM' EN SUS REDES LLEGÓ GRACIAS A LOS SERVICIOS DE CEJAS Y PESTAÑAS, COMO LA MICROPIGMENTACIÓN Y EL 'LIFTING'.

vanguardia y tendencias que pueda aplicar en Lima.

“La enseñanza es algo que se necesita de todas maneras si quieres trascender. Yo empecé sola y luego fui creciendo en equipo, así que para mí no hay nada más gratificante que impactar en más personas con mis estudios, con las asesorías que puedo tomar fuera y luego replicar aquí, con mi equipo”, señala. Expresa también su deseo de poder sumar, a mediano plazo, una escuela para profesionales ‘beauty’ en la capital.

Aunque su éxito es indiscutible, la empresaria rescata el temple y liderazgo que ha tenido que mostrar para consolidar un imperio como el que maneja. A los interesados en incursionar en el mundo ‘beauty’, o en cualquier otro tipo de proyecto, los anima a capacitarse, contagiar sus aprendizajes y enfocarse en algún diferencial poderoso y apasionante. “Si es algo que te fascina, el impacto llegará tarde o temprano. Será difícil, claro, como cualquier camino al principio. Pero el esfuerzo continuo y las ganas de aprender, desarrollar y crecer podrán más. Hacen falta más jóvenes que den vida a sus ideas a pesar de los retos que ello implica”, concluye, consciente de que ella, en su momento, también se hizo cargo de sus sueños a pesar de las dificultades. //



Más información

1/

Hoy, Doménica Padilla cuenta con cinco locales, en los distritos de Miraflores, Surco y La Molina.

2/

En los siguientes meses, la empresaria abrirá dos sedes más, una ubicada en Las Begonias y otra en Camino Real.

3/

Para agendar una cita, puedes comunicarte vía IG en @domenica.padilla o al WhatsApp 971 157 220

4/

En sus espacios, puedes disfrutar de ‘engreimientos’ como macarons, champán, café y más.



INGRESA A LA WEB:
WWW.ELCOMERCIO.PE/
PROVECHO

@provechope

Provecho

TOP DÍA DEL CEBICHE

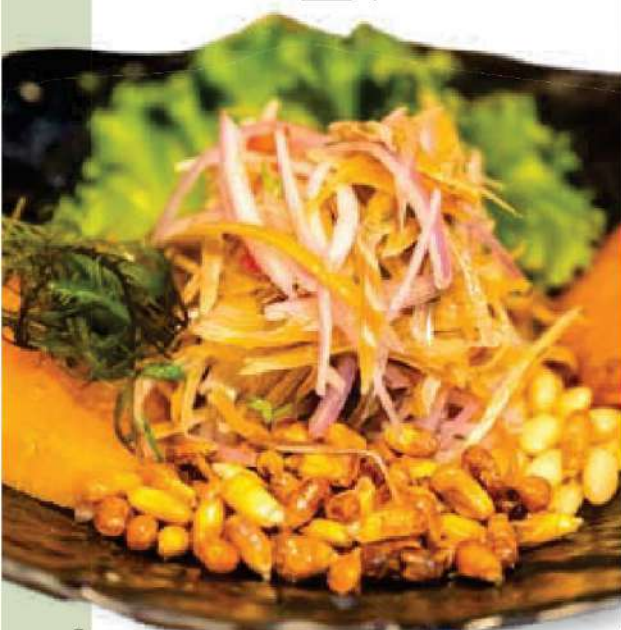
Ayer se celebró el Día del Cebiche y en Somos continuamos con la fiesta. Buscamos de norte a sur del Perú las mejores variaciones de nuestro plato estrella.

PUEBLO VIEJO

Nos vamos de paseo al soleado norte y la rica cultura de Lambayeque de la mano de la chef Cecilia Ríos. Ella ofrece nueve variedades de cebiche; entre ellos, el chinguirito, plato tradicional chichilayano, que se prepara con guitarra. Va con tortita de choclo, chulpi y zarandaja.

Dato: Av. Paseo de la República 5628, Miraflores.

1/



2/

EL ROCOTO

La gastronomía arequipeña y los camarones van de la mano. De allí, han nacido grandes recetas como el cebiche de camarones. En El Rocoto de Blanca Chávez ofrecen uno con colitas de camarón salteadas al wok y el toque exacto de ají limo y limón. ¡Todo un festival de sabores!

Dato: Av. Aviación 4907, Surco.

EL TARWI



3/

EL TARWI

Nos transportamos hasta la ciudad de Caraz (Áncash). Vamos para 'chochear'; es decir, a comer un delicioso cebiche de tarwi, nutritiva leguminosa de los Andes peruanos, también conocida como chocho.

Dato: Av. San Eugenio 961, La Victoria / Pasaje Ayulo 131, Jesús María.

4/

LA MAR

Es el templo de la cocina marina. La Mar rinde homenaje al océano Pacífico y sus insumos en una amplia carta, con una variedad de al menos 10 versiones de cebiches. Nos enfocamos en uno, que viene de Tumbes. Se prepara con conchas negras de la zona y es acompañado por cebolla chiquita, ajíes, choclo y canchita.

Dato: Av. La Mar 770, Miraflores.



LA MAR

5/

AL TOKE PEZ

Esta pequeña barra cebichera, donde se sientan codo a codo 11 personas, se caracteriza por su simplicidad y buenos insumos. Con los ingredientes básicos (pescado fresco, ají limo, limón y sal), Tomás Matsufuji prepara el que debe de ser uno de los cebiches más populares (y sabrosos) de la ciudad.

Dato: Av. Angamos Este 886, Surquillo.



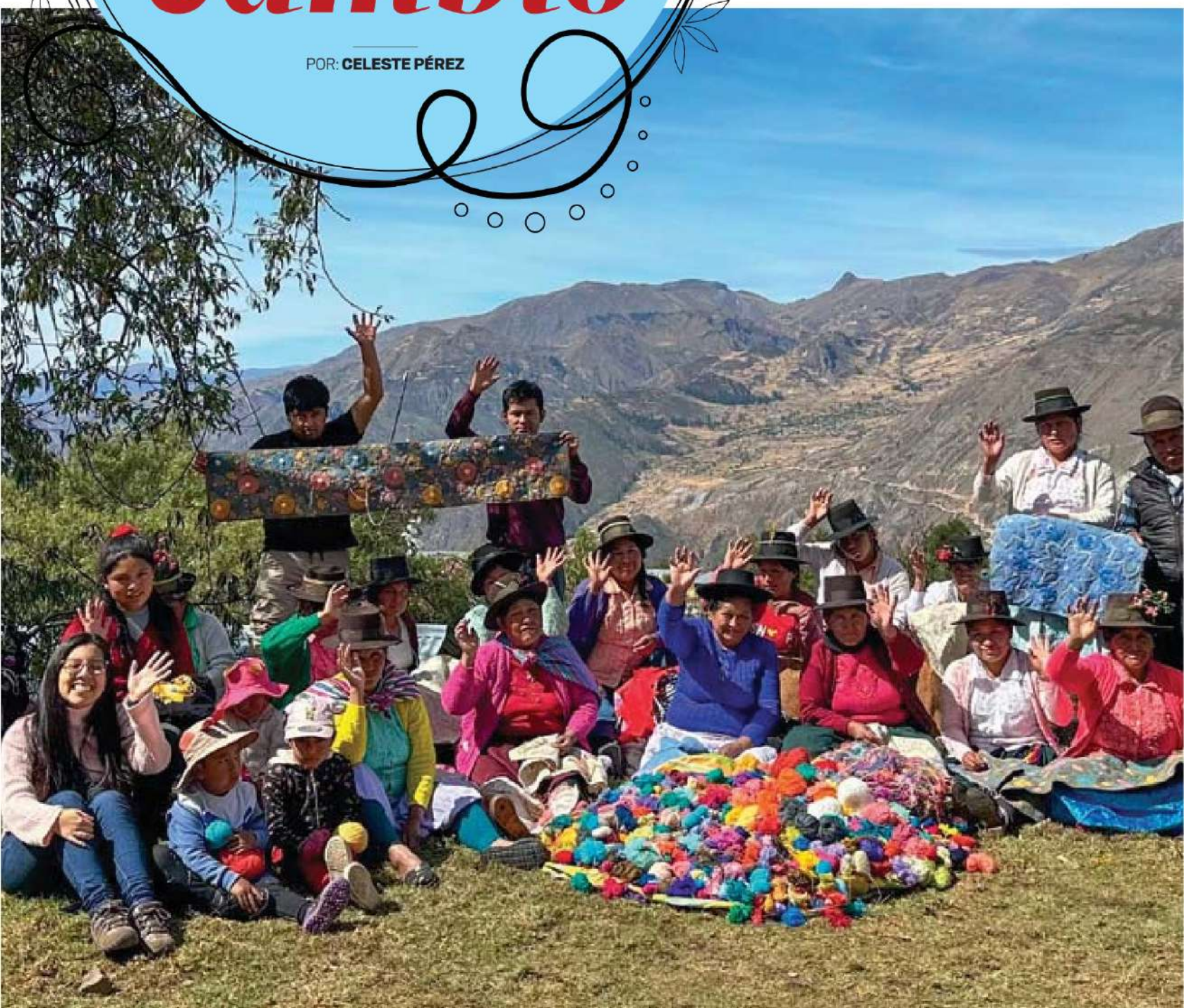
HEROINA ESTUDIO

Historias

Arte peruano para el cambio

POR: CELESTE PÉREZ

Un proyecto peruano que empodera a artesanas de Ayacucho y Cajamarca ha brillado como finalista en el concurso President's Innovation Challenge de la Universidad de Harvard. A través del arte tradicional, las comunidades involucradas han reducido índices de violencia e incrementado sus ingresos.



El arte tradicional está cambiando las vidas de cientos de artesanas locales a través de retablos, textiles y piezas fabricadas a base de piedra de Huamanga. UMA, emprendimiento peruano creado hace cinco años por cuatro jóvenes peruanos, se ha encargado de potenciar las habilidades de mujeres ayacuchanas y cajamarquinas con pasión, esfuerzo e ilusión por un mejor futuro, y ha conseguido no solo que las familias involucradas incrementen sus ganancias, sino que también erradiquen brechas de pobreza, violencia y exclusión.

“Empezamos por Ayacucho. Las hermanas Andrea y Alejandra Guardia

fueron las primeras en identificar el contraste que había en la localidad: su riqueza artesanal era importante y distintiva, sin embargo los índices de violencia hacia las mujeres, autoras de este arte, eran altísimos. Además, vivían en condiciones de vulnerabilidad y pobreza”, señala Andrea Vidalón, quien junto a las hermanas Guardia apostó en sus inicios por el proyecto. A ellas, se unió también Eyner Gamarra, otro peruano motivado por el cambio.

El primer objetivo de UMA era claro: escalar el diseño tradicional a piezas premium y únicas en el mercado, mediante capacitaciones, mejores insumos y mayor alcance comercial.

“Este arte es parte de su historia, de su cultura. El talento estaba, así que trabajamos en mejorar su experiencia con diseños únicos y acceso a insumos de alta calidad, lo que también las diferencia en el mercado y posiciona positivamente. Es algo importante, porque sus piezas recobran valor, ellas lo notan y sus hijos [las nuevas generaciones] también, lo que afianza que este tipo de herencias perduren en el tiempo”, explica Gamarra.

Los resultados son prometedores. A través de la revalorización de sus piezas, las mujeres artesanas no solo han incrementado sus ingresos, sino también los hombres en las comunidades se han involucrado activamente en el proceso. “Se están derribando estereotipos machistas que existían. Los esposos que antes veían mal que sus esposas trabajen, hoy las apoyan e incluso participan de su arte”, indica al respecto Andrea Guardia. En esa línea, las brechas de violencia y exclusión de género, también se están cerrando.

En UMA, actualmente participan más de 400 artesanas de Cajamarca y Ayacucho, y alrededor de 12 personas integran el equipo. Aunque la próxima meta es impulsar el proyecto en otras regiones del país, sus líderes no pierden de vista el sueño de llevar este modelo a comunidades artesanas de otros países de Sudamérica.

Para este propósito, alien-tan también a otras empresas a sumarse al objetivo, sobre todo a tiendas que deseen servir de vitrina para sus piezas con propósito, corazón y talento. //

Más información

¿DÓNDE ENCONTRARLOS?

Las piezas de UMA están disponibles vía Instagram en @uma.artesantias o en la web uma.samishop.com. También, en las tiendas físicas de Sienna Bakery y Morphology.

LOGROS

Tras posicionarse en el tercer puesto del concurso President's Innovation Challenge de Harvard (único emprendimiento peruano en lograr esta hazaña), UMA participa ahora en el certamen Social Impact Fellowship Fund, del laboratorio de innovación de la misma casa de estudios.

FOTOS: UMA



A MEDIANO PLAZO, UMA ESPERA LLEVAR SU MODELO A MÁS COMUNIDADES ARTESANAS DEL PAÍS, REVALORIZANDO EL VALOR CULTURAL DE SUS PRODUCTOS CON DISEÑOS PREMIUM Y DIFERENCIADOS.



Espectáculo

Sube a mi nube

Nubeluz

El 20 de julio será la última oportunidad de cantar y bailar junto a las dalinas Almendra Gomelsky, Xiommy Xibillé y Lilianne Braun en el show “Nubeluz, la despedida”. Esta única fecha promete reunir al elenco original de cándelas y gólmodis, así como despertar la nostalgia de toda una generación noventera.

DIANA
GONZALES
OBANDO

FOTO:
GIUSEPPE
FALLA







ARCHIVO PERSONAL

Por última vez, la Nube aterrizará en Lima. Las dalinas Almendra Gomelsky, Xiommy Xibillé y Lilianne Braun anuncian el que será el espectáculo más sorprendente de “Nubeluz”, el célebre programa que mantuvo a varias generaciones infantiles de los años 90 pegadas durante cuatro horas frente a las pantallas del televisor. Bailando y cantando divertidas canciones infantiles, con mensajes todavía vigentes, “Nubeluz” creó su propia cultura.

En aquellos años, ir al coliseo Amauta, donde se transmitía en vivo el programa, era la ilusión de miles de niños y niñas en Latinoamérica. Tener entre las manos el icónico cono azul y descubrir su todavía misterioso contenido fue la fantasía más grande de muchos, y aún lo sigue siendo. La nostalgia se ha convertido en un negocio muy rentable, y tres décadas después del estreno del famoso espectáculo nuevamente llega la oportunidad de hacerlo en vivo.

DALINAS DE CORAZÓN

Estamos a menos de un mes de la última presentación de “Nubeluz” y, solo de pensarlo, a Almendra Gomelsky se le ponen los pelos de punta: “¿En qué nos metimos?!” expresa la querida dalina y estrella de la televisión peruana, entre nervios y felicidad. “La propuesta de este espectáculo fue una sorpresa para todas porque

pensamos que los 25 años [hace 8] sería el final de todo, pero la Nube tenía preparada una despedida mucho más grande con todos los que fuimos parte de ella, como se merece. En lo tecnológico, las cosas son mucho más espectaculares, la Nube merecía terminar así”,

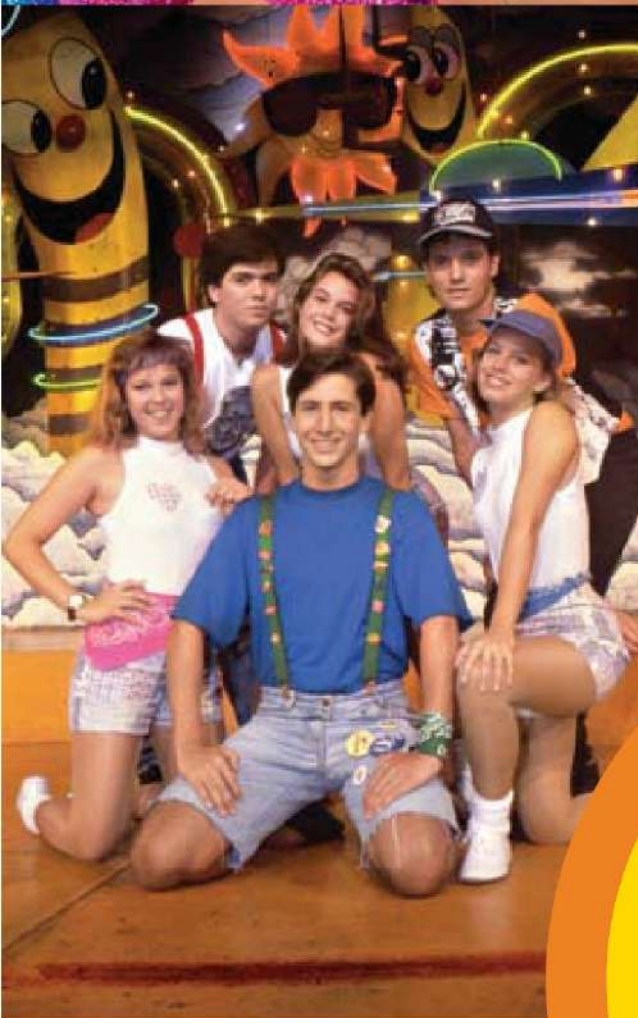
recalca Almendra a través de un Zoom. También están conectadas Xiommy Xibillé y Lilianne Braun desde el extranjero, donde actualmente residen. Para ellas, la oportunidad de volver a pisar suelo peruano y revivir la que quizá haya sido la mejor época de sus vidas profesionales tiene un valor significativo.

Recordemos que “Nubeluz” se llegó a transmitir en más de 20 países de Hispanoamérica y también en Estados Unidos. Fue un éxito arrollador que logró un contacto emocional muy fuerte en sus entonces ‘nubetores’, como llamaban, en su propio vocabulario, a sus pequeños televidentes; y ‘nubecinos’, los niños y niñas que tenían la suerte de participar junto a ellas en el set de televisión. Este elenco de veinteañeras podían llenar estadios y viajar por giras de más de 30 días seguidos. “Nubeluz” era un furor infantil.

Xiommy Xibillé se sorprende cada día con la gratitud de las generaciones que crecieron junto a ellas. “Después de 34 años quieren seguir cantando, bailando, llevando nuestro mensaje a las nuevas generaciones. Realmente es una bendición pararnos otra vez en el escenario para decir esta vez ‘gracias y adiós’, pero con la ilusión del espectáculo más impresionante que van a tener en Lima este año”, nos comenta.

Por otro lado, una de las razones más fuertes por las que Lilianne Braun aceptó participar, nos dice, es para estar juntas nuevamente: “Sentimos una unión familiar, es como reunirse con la promoción del colegio. Cada una puede tener sus carreras, pero donde vayamos, a la hora de la hora, Almendra, Xiommy y Lily son dalinas”, asegura. Además, todo el elenco de cándelas, gólmódos y

ALMENDRA GOMELSKY, XIOMY XIBILLÉ, MÓNICA SANTA MARÍA Y LILY BRAUN. LAS CUATRO DALINAS HICIERON DE “NUBELUZ” UN PROGRAMA INOLVIDABLE POR GENERACIONES.



MARCO ZUNINO, DANIELA SARFATI, ROSSANA FERNÁNDEZ MALDONADO Y OTROS MIEMBROS DE LOS GÓLMODIS Y CÍNDELAS, EN EL SET DE "NUBELUZ".

payasos estarán en "Nubeluz, la despedida", algo que no había pasado en los shows anteriores. Entre ellos, Marco Zunino, Christian Rivero, y María Pía y Anna Carina Copello.

Pero, ¿cómo un programa que saltó a la televisión hace 34 años puede seguir removiendo la nostalgia y haciendo bailar a más personas en el presente? "Tiene un mensaje atemporal", responde Xiommy. "Los valores que se cultivaban en el programa lograron tocar la vida de los niños. Llegó en medio de la problemática política y social que vivía Latinoamérica en ese momento y 'Nubeluz' se convirtió en un bálsamo para los corazones. Además, los mensajes siguen de moda, como la importancia de cuidar el cuerpo, la naturaleza o hacer deporte, son mensajes que quedan para siempre", dice Xiommy en referencia a inolvidables canciones como "Vamos a hacer deporte", "Papi, deja de fumar" o "Yo quiero ser", reviviendo la magia noventera.

CALOR POPULAR

En las redes sociales se siente con fuerza la expectativa por este reencuentro. Nubetores de Ecuador, Colombia, Argentina, Chile, El Salvador y otros países dejan sus mensajes en la cuenta oficial de "Nubeluz" —y otras cuentas creadas espontáneamente por sus fans—, y recuerdan cómo este programa marcó sus vidas. Algunos prometen venir a Lima con sus familias solo para este espectáculo, al igual que sus seguidores de provincias. Otros no dejan de mencionar a la inolvidable Mónica Santa María, la 'dalina chiquita', quien falleció hace 30 años y dejó un vacío difícil de llenar en la televisión.

"Nubeluz, la despedida" será la última oportunidad de ver en el escenario a dalinas, cándelas y gólmotis en el Perú, aunque dejan abierta la posibilidad de llevar el espectáculo a otros países. Esperemos que la magia de la Nube siga viajando por muchos años más. //

"Nubeluz" se transmitió de 1990 a 1996 por Panamericana Televisión. Llegó a países como Ecuador, Colombia, Bolivia, Uruguay, Guatemala y Estados Unidos.

Llamado nubecino

- ◆ El esperado encuentro "Nubeluz, la despedida" será el 20 de julio en el estadio San Marcos. Puedes comprar tus entradas vía www.teleticket.com.pe.
- ◆ En el elenco encontrarán a las queridas dalinas Almendra

Gomelsky, Xiommy Xibillé y Lily Braun. Entre las cándelas y gólmotis, estarán María Pía Copello, Daniela Sarfati, Anabel Elías, Rossana Fernández Maldonado, Anna Carina Copello, Antuanet Elías, Marco Zunino y Cristian Rivero. ◆ El estadio abrirá desde las 12 m. Habrá una feria, juegos y stands, para vivir la experiencia "Nubeluz" completa. El espectáculo empieza las 7 p.m.

Circo beat



POR: VÍCTOR IDROGO / ICÓNICA
@victoridrogo_

FRANK AGUIRRE

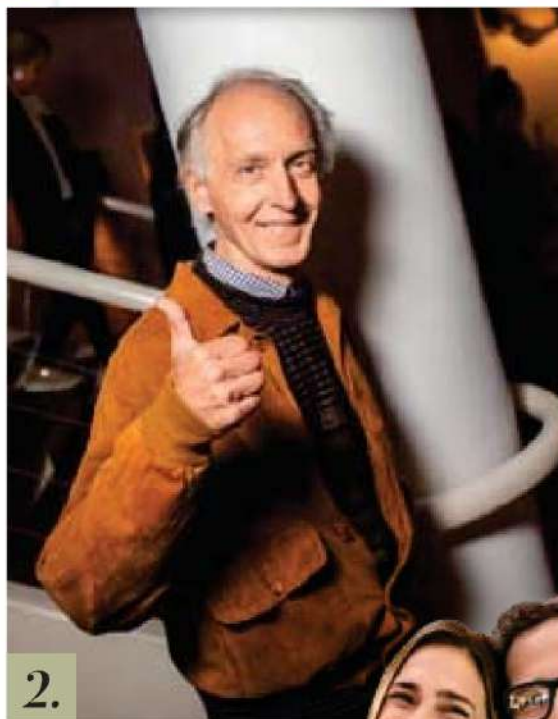
3.



1.



2.



5.



4.



1/

De pasarela. Ingrid Moura, Gabriela Vizentin, Alexandra Marros y Eduarda Moreira en el Sensorial Models Brunch de Tardeo. Barranco.

2/

Todo bien. Roberto Fantozzi presente en el evento de arte "Sonogramas para los Amazogramas de Roberto Huarcaya". ICPNA, Miraflores.

3/

De los Andes para el mundo. 'Influencer' Solischa Secca Noa y Julio Hernán sostienen variedades de papas nativas en Timpuy 2024. Rooftop NOS PUCP, San Isidro.

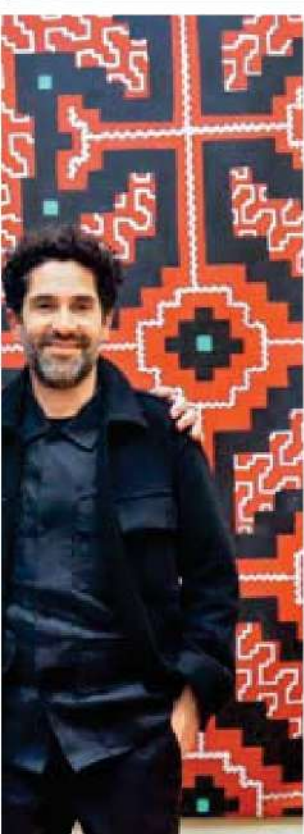
4/

Amor del bueno. Daniela Pizarro y Melvin Milosevich participan del Sensorial Models Brunch en Tardeo. Barranco.



6.

FRANK AGUIRRE



7.

Los eventos más destacados de la semana ponen la cuota artística y festiva al invierno en la capital. Más en nuestro recorrido fotográfico.



8.



9.

FRANK AGUIRRE

5/

Conexiones culturales.

Alejandro Sust y Ernesto Barraza en la inauguración del festival de teatro Escena Sur, de la Universidad Científica del Sur. MALI, Centro de Lima.

6/

Másteres.

Virgilio Martínez, Rafael Osterling y Malena Martínez en el almuerzo Timpuy 2024. NOS PUCP, San Isidro.

7/

Jardín encantado.

Carolina Botto y Domingo Seminario de Col disfrutan de la exposición "Van Gogh vivo" en el Centro Comercial Plaza Norte, San Martín de Porres.

8/

A su ritmo. Pelo Madueño y el periodista Óscar Malca en el evento Hits & Jolgorio. La Vermut, Barranco.

9/

Buena vibra. Pepe Carpena y Astrid Gutsche lo pasan genial en el almuerzo de Timpuy 2024. San Isidro.

**¿QUIERES QUE
TU EVENTO SALGA
EN CIRCO BEAT?**

Esríbenos a:
claudia.amaya@comercio.com.pe

12.



15.



11.



FRANK AGUIRRE

14.



FRANK AGUIRRE

13.



10/

Equipo ideal.

Yolanda Quispe, Víctor Zea, Yovana Chiquichampi y Ángela Ponce en la presentación de la exposición "Guardianes de los glaciares", del colectivo Puriq Ayllu. Centro Cultural de España, Santa Beatriz.

11/

¡Ay, qué rico!

El Cholo Mena y Alexander Qesquén disfrutan del delicioso almuerzo de Timpuy. NOS PUCP, San Isidro.

10.



12/

A dúo. Roberto Huaracaya junto a Mariano Zuzunaga en "Sonogramas para los Amazo-gramas". ICPNA, Miraflores.

13/

Almas gemelas. La curadora Susie Quillinan y la anfitriona del Centro Cultural de España, Maricel Delgado, en la exposición "Guardianes de los glaciares". Santa Beatriz.

14/

Pioneros. El cocinero español Joan Roca junto a Gastón Acurio, dando cátedra sobre la cocina en Timpuy 2024. NOS PUCP, San Isidro.

15/

Amor y arte. Marley Corrales y Hernán Ganchegui acuden a la exposición "Van Gogh vivo" en el Centro Comercial Plaza Norte, San Martín de Porres.

17.



20.



16.



19.



18.



Vanguardia sobre ruedas



Mercedes-Benz

Mercedes Benz ha abierto las puertas de su tienda en San Isidro, ubicada en la avenida Aramburú 1199. Traen un nuevo y moderno concepto de atención al cliente. A la cita asistieron distintas personalidades.

16/

Aventureras. Creadoras de contenido Pía Watanabe y Maca Wellness se divierten en el nuevo concepto de Mercedes Benz.

17/

Expertos. José Schüller y Patrick Merediz, presentes en la flamante tienda de la marca automotriz.

18/

Regia al volante. Ale Chávez se da cita en la tienda de Mercedes Benz en San Isidro.

19/

Motores listos. Mike Parlamachi, gerente de Autos de Divemotor, da la bienvenida al nuevo concepto de Mercedes Benz.

20/

De lujo. El equipo de Mercedes Benz se reúne para festejar en la tienda ubicada en la sanisidrina avenida Aramburú.

MIT

MITSU HARU TSUMURA
(LIMA, 1981) ABRIÓ
MAIDO A LOS 28 AÑOS.
EN ESTE ESPACIO SE
COCINA EL FUTURO
DE LA GASTRONOMÍA
PERUANA.

• En portada

Quince años después de su apertura, Maido ha escalado al puesto 5 de la codiciada lista 50 Best. Esta semana, Mitsuharu ‘Micha’ Tsumura nos recibió en su cocina para hablar acerca de su reinvención gastronómica, de la importancia del público peruano en las mesas premiadas, y su visión del panorama culinario local.

TSU HARU TSUMURA

“Tratamos de no encasillarnos en un solo mundo culinario”

**JORGE CHÁVEZ NORIEGA**FOTOS:
RICHARD HIRANO

U

na hora antes de abrir sus puertas, el equipo que hace posible la operación del restaurante Maido ultima detalles para recibir a los primeros clientes del día. En la barra de fríos, Akira Shiroma filetea un enorme atún en distintos cortes, mientras que, en la cocina, Óscar López remueve una olla en la que burbujea un fondo de mariscos. Dalila Sifuentes, del área de pastelería, corta unas chirimoyas para obtener su pulpa y, en la barra, Javier Uribe repone las botellas de un gin artesanal proveniente de Tarapoto. Al centro del salón, Mitsuharu 'Micha' Tsumura hace un repaso de las personas, mesas y pedidos especiales del turno de apertura, junto con Mónica Mejía, encargada de las reservas, y Juan Antonio Janampa, el maître.

Maido es un trabajo en equipo. Este es, en esencia, el 'dream team' gastronómico capitaneado por 'Micha', que ha logrado posicionar a Maido en el puesto cinco de la lista The World's 50 Best Restaurants, publicada a inicios de mes. Es su mejor ubicación histórica en el prestigioso ránking, un reconocimiento que coincide con el aniversario número quince del espacio culinario fundado en la calle San Martín, en Miraflores, que acaba de ser remodela-



NIGIRI A LO POBRE
CON PLÁTANO Y
HUEVO, INYECTADO
CON PONZU.

SANGUCHITO DE
CHICHARRÓN DE
PEJESAPO CON
TÁRTARA.



FOTOS: RICHARD HIRANO





AMADOR DE CACAO CON HELADO DE SHICA, MOCHIS Y CASTAÑAS DE BAHUAJA.

AKIRA SHIROMA (SIN GORRA) DIRIGE LA BARRA DE FRÍOS, UN ESPACIO DONDE LA PESCA DEL DÍA JUEGA UN ROL FUNDAMENTAL.

“
COMO TODO RESTAURANTE,
MAIDO HA PASADO POR
VARIAS ETAPAS. HEMOS IDO
APRENDIENDO, EVOLUCIONANDO.
UN RESTAURANTE NECESITA
TIEMPO PARA ENCONTRARSE A
SÍ MISMO

Mitsuharu Tsumura
COCINERO



da. Para festejar este momento especial, el restaurante presenta un menú degustación de quince pasos —uno por cada año de celebración— en el que se reúnen algunos de sus platos y bocados más emblemáticos, como el nigiri a lo pobre con plátano huevo y sábana de bistec, y el sanguchito de chicharrón de pejesapo con tártara y sarza nikkei.

En quince años pueden cambiar muchas cosas, pero el objetivo de Maido sigue siendo el mismo: ser un lugar para el buen comer, capaz de ofrecer nuevas experiencias. ‘Micha’ es de esos cocineros que suele poner alma, sazón y corazón a cada receta. Es una pasión que cultiva desde niño, cuando el aroma de ajos y cebollas en pleno proceso de fritura eran su despertador. Si bien nació dentro de una familia nikkei, lo que más le gustaba comer en casa era seco con frejoles, arroz con pollo, carapulcra, ají de gallina, adobo de cerdo, o un pollo al horno con ensalada rusa, su plato favorito hasta hoy.

‘Micha’ es un hombre de gustos definidos, honestos. Cualidades que ha podido trasladar a una cocina que, gracias a su espíritu creativo y aventurero, cada vez más se nutre de la influencia de la comida criolla, nortea, arequipeña y amazónica. Sobre su nueva apuesta y los planes que tiene, conversamos con él antes de que se sumerja en la vorágine de una nueva jornada.

¿Cómo definirías el concepto de Maido, quince años después de su apertura?

Como todo restaurante, Maido ha pasado por varias etapas. Hemos ido aprendiendo, evolucionando. Un restaurante necesita tiempo para encontrarse a sí mismo, para encontrar una línea de trabajo. Empezamos mucho más japoneses, con una propuesta nikkei. Pero con el transcurrir de los años, la propuesta se volvió más peruana, por decirlo de alguna forma. Hace unos doce años comenzamos a trabajar el menú de degustación, pero decidimos mantener la carta, lo cual permite que las personas que vienen puedan disfrutar ambas opciones.

EN MAIDO UTILIZAN UNA GRAN VARIEDAD DE PESCADOS, DE MAR Y RÍO: ATÚN, SALMÓN, BACALAO, PEJESAPO, ANGUILA Y TODA SUERTE DE MARISCOS.



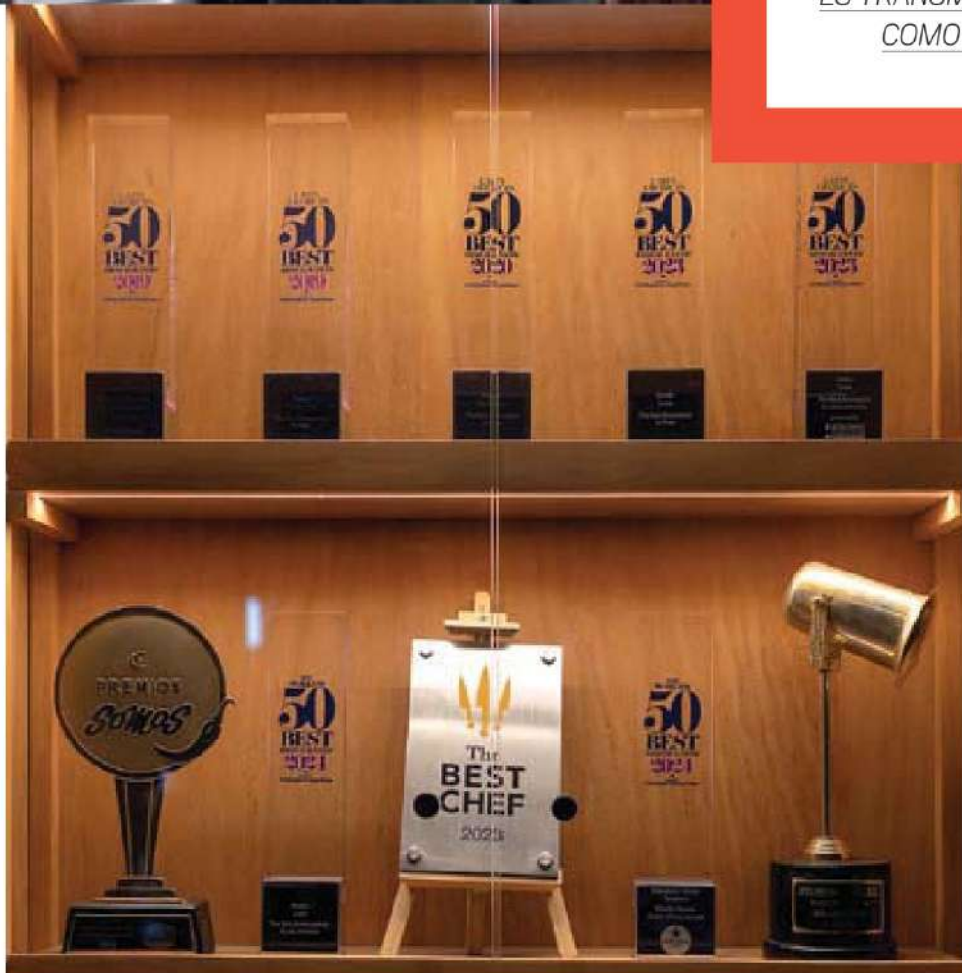
FOTOS: RICHARD HIRANO



“
TRATAMOS DE NO
ENCASILLARNOS EN UN SOLO
MUNDO CULINARIO. MÁS
ALLÁ DE UN CONCEPTO O
PROPUESTA, LO QUE BUSCO
ES TRANSMITIR CÓMO SOY
COMO COCINERO

En lo más alto

La edición 2024 de The World's 50 Best Restaurants, el ránking que celebra a los mejores restaurantes del mundo, volvió a poner la mirada en el Perú. Y es que la propuesta de tres cocinas nacionales fue considerada entre las más destacadas del planeta: Mayta, Kjolle y Mado, siendo este último el que logró su mejor posición en la lista al ubicarse en el quinto lugar y entrar de esta manera al Top 5 global. Además, 'Micha' obtuvo el Estrella Damm Chefs's Choice Award 2024, trofeo que se entrega por el voto de los chefs.



SON CERCA DE 80 PERSONAS LAS QUE FORMAN PARTE DE MAIDO. ENTRE COCINEROS, AYUDANTES, ASISTENTES Y MÁS.

EN QUINCE AÑOS, MAIDO HA COSECHADO UNA SERIE DE GALARDONES, ENTRE ELLOS LOS PREMIOS **SOMOS**, EN LA CATEGORÍA MEJOR RESTAURANTE DE AUTOR EN 2023.



Una propuesta de autor.

Sí, pero mi esencia nikkei siempre va a estar ahí, nunca va a dejar de estar presente. Hoy nos sentimos más libres en ciertos parámetros. Tratamos de no limitarnos, de no encasillarnos en un solo mundo culinario. Más allá de un concepto o propuesta, lo que busco es transmitir en los platos es cómo soy yo como cocinero.

¿Y cómo eres?

Soy alguien que está en una constante búsqueda de la excelencia. Soy de las personas que dice que la perfección no existe, menos en la cocina, porque todo siempre se puede mejorar, desde los platos hasta el trato que les damos a los clientes.

Al restaurante viene mucho público extranjero, ¿pero qué tan importante sigue siendo el público local?

El porcentaje, digamos, es un sesenta por

ciento de extranjeros y cuarenta por ciento peruano. Nosotros estamos muy agradecidos porque cuando Maido arrancó, en 2009, yo no sabía de ninguna lista, premiaciones, galardones, o como lo quieras llamar. Nuestro objetivo simplemente era dar felicidad. En esa época, los que nos acompañaban eran cien por ciento peruanos. Y muchos de ellos, hasta el día de hoy, siguen con nosotros.

¿Cómo tomas los reconocimientos?

Bueno, primero que nada, creo que reafirma el trabajo que venimos haciendo desde hace 15 años. No es fácil mantenerte tanto tiempo en la lista mundial, de los cuales, si no me equivoco, cinco o seis años hemos estado en el top 10. Yo siempre digo que esto no lo hago solo, hay todo un equipo detrás que hace que todo esto funcione. Y, por otro lado, este premio también es un reconocimiento para el Perú y su cocina.



RICHARD HIRANO

UNA HORA ANTES DE ABRIR LAS PUERTAS, EL EQUIPO DEL RESTAURANTE SE REÚNE PARA AFINAR LOS DETALLES DE LA OPERACIÓN.

¿Sientes que, después de la pandemia, la industria gastronómica local se ha recuperado al cien por ciento?

Pienso que estamos en un buen momento, después de pasar por una temporada extremadamente difícil. La pandemia evidenció la fragilidad de toda la comunidad gastronómica. Muchos cocineros viven del día a día. Pero, felizmente, las cosas han ido mejorando. Todo lo que venga después, y el éxito de nuestra cocina, va a depender de las futuras generaciones.

¿Cuáles son tus planes con Maido?

Tenemos varios proyectos que queremos realizar en la Amazonía. Estamos trabajando para hacer un centro de investigación, para tener un espacio ahí. Creo que la Amazonía representa mucho para nuestra cocina. De igual forma, tenemos el propósito de seguir poniendo en valor nuevas especies marinas. Y, de esa manera, generar conciencia sobre el cuidado de nuestro mar.

Y como empresario gastronómico, ¿qué proyectos vienen?

No estamos locos por abrir veinte restaurantes, no es el camino que vamos a tomar. Creo que con lo que tenemos estamos bien. El foco principal siempre lo vamos a poner en Maido, que es el proyecto que más cuidado necesita y el cual nos permite mostrar toda la capacidad, creatividad e innovación que tenemos. //

Cómo comer en Maido



Las reservas se pueden hacer a través de su página web: maido.pe. Se deberá especificar el número de acompañantes, horario en el que se desea acudir y la experiencia por disfrutar.



La Experiencia Maido tiene un costo de S/969 (por persona). En caso se quiera disfrutar con maridaje, el precio es de S/1.619. Por otra parte, la misma experiencia pero con maridaje sin alcohol cuesta S/1.319.



También cuentan con una carta, que incluye platos de autor como el cebiche nissei (S/95), tartar de toro o panza de atún (S/149), nigiris (desde S/45), katsu sando (S/49) y su famoso arroz con pato (S/99). Los postres no faltan, con opciones desde S/39.



HINCHAS PERUANOS ALIENTAN A SU SELECCIÓN EN ESTA EDICIÓN DE LA COPA AMÉRICA. LA FOTO ES EN ARLINGTON, TEXAS.

Un sueño lejano

Este sábado 29 de junio a las siete de la noche (hora del Perú), nuestro país juega su último partido en la Copa América frente a un rival tan contundente como el actual campeón del mundo, Argentina. Las esperanzas de repetir las buenas

performances de las ediciones anteriores parecen cada vez más remotas. Si bien “matemáticamente” todavía tenemos chances (ayudaría ganarle a la Albiceleste y un empate de Chile con Panamá), hay quienes señalan que la Bicolor necesita un cambio de sangre urgente si quiere mantener el brío que consiguió en la denominada era Gareca. El reemplazo de las viejas glorias, ayer brillantes y hoy opacas, sigue siendo un imperativo en la agenda del hincha, que

pese a todo, no ha dejado de alentar a su selección. En Arlington, Texas, las gradas del estadio AT&T se llenaron de hinchas blanquirrojos que apoyaron a su país frente a un rival complicado, como Chile. Aunque fue un partido muy disputado, el Perú consiguió sorprender en el segundo tiempo con mejor ritmo. Desafortunadamente, el desenlace negativo ante Canadá casi ha sepultado nuestro sueño y nos ha dejado en cuidados intensivos. //

En busca del público objetivo

La ausencia de público infantil y juvenil se evidencia en los espectáculos culturales de la capital, entre ellos, el teatro. A propósito del arribo de las vacaciones de medio año, indagamos los motivos y los beneficios de exponer a los más chicos al mundo del arte.

El Gran Teatro Nacional y su programa de formación de públicos presenta diversos montajes durante el año para grupos escolares.



POR:
GABRIELA MACHUCA CASTILLO

El último fin de semana llevé a mis pequeños al teatro y al circo. Encontramos entradas con precios en promoción a pesar de estar destinadas para funciones de sábado y domingo. Triste fue la sorpresa de ver casi todos los asientos contiguos vacíos. Se trataba, en ambos casos, de espectáculos de calidad cuyas historias terminan atrapando a los chicos; sin embargo, el público nunca llegó. En el sector, es conocida esta realidad. Las vacaciones de medio año arribarán pronto y cabe preguntarse si aquellas desoladoras situaciones volverán a repetirse, pero, sobre todo, los motivos que las propician. ¿Por qué los niños y adolescentes peruanos no van al teatro, a escuchar cuentacuentos o coros, a exposiciones? ¿Obedece solo a una cuestión presupuestal o también cultural? ¿Los centros co-

merciales son la única alternativa?

Somos conversó con la especialista Melissa Giorgio para absolver las dudas y conocer los beneficios de llevarlos a tener experiencias artísticas de diversa índole. Ella es gestora cultural y dirige el área de Públicos del Gran Teatro Nacional del Ministerio de Cultura del Perú desde 2012. Es decir, desarrolla programas de formación de públicos y accesibilidad cultural. “Este es un problema mundial, pero en el Perú se manifiesta por diversas causas. La primera de ellas, según estudios, es el desinterés”, señala.

Giorgio explica que lo que suele ocurrir es que ni ellos, ni sus padres, han estado consistentemente expuestos a experiencias de ese tipo y que por ello no tienen prenociones vinculadas al mundo de las artes. El bagaje proporcionado en casa y en el colegio no ha

sido suficiente, pues, en la mayoría de los casos. “Esto condiciona seriamente su interés por decirle a papá o mamá: ‘Llévame al teatro, a escuchar un coro’. La cultura no tiene, como quisiéramos, un valor simbólico y significativo en las personas”, detalla.

El segundo motivo, dice, tiene que ver con que la oferta artística no está resonando en los públicos: “Desde la gestión cultural habría que preguntarse qué le estamos ofreciendo a las familias, a los niños y a los adolescentes. ¿Se han dado cuenta, por ejemplo, de que no hay oferta cultural para los adolescentes? Este es un público riquísimo, totalmente relegado del sector. La estrategia de desarrollo de públicos que se trabaja en el mundo pasa por poner al público al centro. Hay que acercarse a este para conocerlo”.





Sobre el factor económico, la también comunicadora resalta: “Es cierto que las artes pueden ser costosas. Pero no todas, ojo, sí se organizan actividades asequibles y hasta gratuitas. A los productores o gestores les toca desarrollar estrategias de precios, porque los niños y adolescentes van en familia y son varias entradas. Hay que probar con el 2x1, el ‘pack’ familiar, cupones de descuento, entre otras alternativas”.

Buscar alternativas, entonces, vale el esfuerzo. Los beneficios de exponer a los más jóvenes de la casa a eventos culturales y artísticos les permite percibir la vida con mayor profundidad, ampliar su concepción de la humanidad y el mundo, desarrollar su creatividad y capacidad de expresión y potenciar su sensibilidad.

“Hay un aspecto socioemocional que ebulle cuando una persona se relaciona con las artes. En tiempos pospandémicos no debemos olvidar que el arte nos sacó de la pena y la soledad durante las cuarentenas. Nos daba alegría, esperanza. Mi sugerencia a las madres y padres, así no se hayan relacionado con experiencias culturales ellos mismos, es pensar qué sintieron cuando vieron su primera obra de teatro o leyeron su primer libro. Les pediría rescatar esa sensación y promover que sus hijos tengan las chances de vivirlas. Los hará mejores personas, sin duda”, finaliza la experta. //

La cartelera limeña de teatro infantil ofrece varias opciones. En la foto, el elenco de “Chicha y Ron, una historia de chanchos”, obra que se presenta en el centro cultural de la Universidad del Pacífico.



Apuesta del Gran Teatro Nacional

♦♦ El Programa de Formación de Públicos Escolares busca desarrollar en edades tempranas el interés por convertirse en espectadores de artes escénicas. Produce funciones didácticas de teatro gratuitas para escolares, docentes y educadores que pueden verse en vivo y también de manera virtual entrando a publicos.granteatronacional.pe.

♦♦ La obra “Rosmery y el libertador” se presentará el 12 de julio al público que se inscriba como parte de las celebraciones por los doce años del Gran Teatro Nacional.

• **Música**

De pronto, la agenda conciertera, que venía alicaída, se animó con la llegada del ex-Beatle Paul McCartney, del rockero Lenny Kravitz y más artistas de distintos géneros anunciados este mes. Se espera que para lo que queda del año sigan las buenas noticias.

LLUVIA DE CONCIERTOS



PAUL MCCARTNEY
AGOTÓ SU SHOW EN EL
ESTADIO NACIONAL EN
SOLO UNA SEMANA. EL
MÚSICO DE 82 AÑOS
TOCARÁ POR TERCERA
VEZ EN NUESTRO PAÍS.

GETTY IMAGES



OTOS

LENNY KRAVITZ ESTÁ
PASANDO POR UN
BUEN MOMENTO MU-
SICAL. DE OTRO LADO,
ESTE 2024 SORPREN-
DIÓ AL DECLARAR QUE
LLEVA NUEVE AÑOS
SIN TENER SEXO.



POR:
ÓSCAR GARCÍA

El 2024 comenzó con cierta lentitud en cuanto a grandes espectáculos musicales internacionales en el Perú. Se recuerdan los dos shows que ofreció Karol G en abril, en el estadio de San Marcos; el recital que brindó Maná a sus fans en ese mismo mes y recinto; y el festival Ultra, con grandes figuras de la música electrónica, que estuvo a punto de cancelarse por un problema con la Municipalidad de Lima. A diferencia de otros años, la ausencia de grandes nombres para 2024 era evidente. Si bien en el mundo urbano y del latin pop se anunciaban constantemente artistas de nicho, había voces que echaban en falta más variedad y el anuncio de estrellas con una convocatoria más masiva y una leyenda a sus espaldas.

La situación dio un giro sorprendente este mes con el anuncio de la llegada de Paul McCartney. La noticia del concierto del ex-Beatle parecía caída del cielo, porque nadie lo esperaba. Todo ocurrió tan rápido que hasta parece un sueño. El 10 de junio se anunció el show, para sorpresa de muchos, y ocho días después el Estadio Nacional ya estaba vendido por completo. Un espectáculo agotado en una segunda o tercera visita va contra la máxima que sostienen muchos empresarios locales, quienes señalan que ningún artista rinde tanto como la primera vez. Paul sufrió un poco de eso en su segunda visita al país, en 2014, pero esas butacas vacías que se vieron entonces serán ahora solo un mal recuerdo.

El 'influencer' de conciertos, Daniel Vergaray (IG: @danielefecto), ensaya para **Somos** una respuesta sobre este fenómeno. "Para empezar, es una suerte que podamos ver a Paul

porque no es una gira barata y no está llegando a toda Sudamérica; por ejemplo, Colombia, que es un país conciertero, no tiene cerrada una fecha aún. El Perú, por otro lado, ofrece los precios más bajos de la región. Creo que eso y la distancia de los años con respecto a su última tocada han hecho que tenga tanta acogida, que haga 'sold out'".

Salvo la confusión que hubo el día de la venta de entradas por el asunto de los costosos paquetes Experience, que no maneja el promotor sino el propio artista, la entrada para la primera zona de McCartney costó este año S/790. Esto contrasta con los S/1.450 que valía la zona súper VIP, la más cercana al escenario, en su concierto en el Perú de 2014. La gira Got Back nos traerá al cantante de "Hey, Jude" este 27 de octubre en el Estadio Nacional.

CARNAVAL DE ANUNCIOS

Otro anuncio que ha sorprendido este mes es la llegada del ganador de cuatro premios Grammy, el rockero Lenny Kravitz, quien aterrizará en Lima el 8 de diciembre para un show en el Arena 1 de San Miguel. El buen Lenny tuvo grandes hits en los años noventa y en la década que le siguió, pero en los últimos años solo sabíamos de él por su vocación como ícono de la moda, actor de Hollywood en la saga "Los juegos del hambre" y por su privilegiado físico de veinteañero a sus 60 primaveras. Pero este 2024 ha sido curiosamente el de su renacer musical, con su duodécimo disco, "Blue Electric Light", que le ha ganado varios elogios de la prensa especializada. The Associated Press llamó a su nuevo material "glorioso" y sentenció que su nueva música es "el mejor rock que ha hecho en años". Como personalidad de la música, su figura se ha visto resaltada este año con la estrella que le otorgaron en el Paseo de la Fama de Hollywood. Y en los últimos People's Choice Awards fue agasajado con un trofeo por su papel de músico icónico.

En su segunda visita al país, Kravitz tocará en un recinto para más de 10 mil personas, un verdadero reto considerando que la vez pasada en el Jockey Plaza estuvo lejos de hacer un lleno. "Lo de la venta de entradas, hay que pensarlo como que hemos vuelto a la normalidad", comenta Vergaray, quien apunta que fenómenos como los 'sold out' en uno o dos días que se vieron hace dos años ya no serían igual. El peruano,

“
HEMOS VUELTO A LA
NORMALIDAD, YA NO ES
COMO HACE DOS AÑOS
QUE CUALQUIER ANUNCIO
SE CONVERTÍA EN 'SOLD
OUT'. LA GENTE OTRA
VEZ ESTÁ APOSTANDO
POR COMPRAR A ÚLTIMA
HORA

Daniel Vergaray
'INFLUENCER' DE
CONCIERTOS

LIBIDO SE PRESEN-
TARÁ ESTE 8 DE
JULIO EN EL ESTADIO
NACIONAL CON SU
FORMACIÓN ORIGINAL.
SU TELONERA SERÁ LA
BANDA PERUANA LOS
OUTSIDERS.



TOKIO HOTEL

TOKYO HOTEL HA
LLEGADO A LIMA EN
DOS OCASIONES, 2010
Y 2015. SU VISITA
DE 2020 DEBIÓ SER
CANCELADA POR EL
CORONAVIRUS.



ELÍAS ALFAGEME

Para apuntar en la agenda

PAUL MCCARTNEY

(GOT BACK TOUR)

Fecha: 27 de octubre

Lugar: Estadio Nacional

Precios: El show está agotado



LENNY KRAVITZ

(BLUE ELECTRIC LIGHT TOUR)

Fecha: 8 de diciembre

Lugar: Arena 1

Precios: Desde S/173 hasta S/489. Son solo tres zonas en cancha



LIBIDO

(LA REUNIÓN 2024)

Fecha: 6 de julio

Lugar: Estadio Nacional

Precios: Desde S/142 (campo C) hasta S/230 (tribunas Oriente y Occidente)

TOKIO HOTEL

Fecha: 8 de diciembre

Lugar: Anfiteatro del Parque de la Exposición

Precios: Desde S/185 hasta S/450



TRUENO Y BABASÓNICOS

Fecha: 14 de setiembre

Lugar: Costa 21

Precios: Desde S/377 hasta S/552). Los artistas argentinos llegan como parte del festival Cosquín Rock



JUANES

(CONCIERTO JUNTOS POR TI)

Fecha: 16 de agosto

Lugar: Multiespacio Costa verde **Precios:** Desde S/164 a S/399

dice, estaría volviendo a la vieja costumbre de comprar a último momento. Esto podría estar afectando el show de Libido, que aún no agota su fecha para el 6 de julio. “Aun así, que una banda peruana toque en un estadio es para resaltar”, apunta.

Este mes se realizaron varios anuncios de conciertos de distintos géneros. La ídola mexicana Alejandra Guzmán volverá al Perú para dar dos conciertos en Lima y Arequipa. Se anunció también la llegada de los alemanes Tokio Hotel, que están por agotar su fecha. De otro lado, los fans de la bachata bailarían con Aventura este 16 de octubre en el Nacional, y los seguidores de la música independiente se alistan para recibir a Aurora, The Drums, DIIV y varios más. Aún falta que se anuncien los shows de artistas que vienen a los macrofestivales de Colombia, Argentina y Chile. Podría haber más sorpresas. //

♦ **Crónica**

Al pie del horno en la tierra, conversamos con el veterano Jesús Gutarra, el gran promotor de la cocina andina. El hombre que cocinó para presidentes recuerda la importancia de preservar la tradición gastronómica originaria.

El señor de las

Pachamanc

Con la autoridad que le otorgan más de seis décadas cocinando comida en la entraña de la tierra, Jesús Gutarra (82) explica a los entusiasmados comensales de una fiesta privada los principios fundamentales de la pachamanca. Mientras su equipo, de rodillas en el suelo, retira las piedras calientes y extrae jugosas carnes, vegetales y frutas, el señor Gutarra, que ha cocinado para tirios y troyanos, campesinos y presidentes, parece un maestro que da una clase o un predicador en estado de trance. Alza los brazos y proclama a los curiosos que lo rodean los secretos de este peculiar estilo de cocción. “Esta es la verdadera comida del bicentenario”, sentencia. La tierra generosa sigue entregando sus manjares mientras 70 personas aguardan con ansia sus respectivas porciones, porque el hambre es así. No perdona.

Es un día helado de invierno, lleno de nubes grises, pero del lado del horno pachamanquero que han armado en el fundo Mamacona nadie quiere moverse. Es un calor acogedor. Amistoso. Las humitas van saliendo de a pocos, al tiempo que Gutarra se explaya sobre detalles de cocina y hechos históricos como la batalla de Junín, un acontecimiento que lo cautiva siendo él de esa región. Este año se cumplen 200 años de esa batalla por la independencia, un evento militar que tuvo implicancias no solo para el país sino para su propia familia. “Mis antepasados cocinaron para el ejército libertador”, afirma. Da por descontado que lo que les preparaban a los soldados por ese entonces era pachamanca. Cuando las porciones son servidas, el señor



**ÓSCAR
GARCÍA**

FOTOS:
**ALESSANDRO
CURRARINO**



JESÚS GUTARRA
ADEMÁS DE HACER
PACHAMANCAS
TIENE EL PROYECTO
DE FORJAR UNA
INDUSTRIA ALIMEN-
TARIA EN SU TIERRA
NATAL: SICAYA,
JUNÍN.

as



EL ARMA
SECRETA DE MIS
PACHAMANCAS
ES MI ESPOSA,
MARTHITA.
ELLA ES LA QUE
SAZONA LOS
PRODUCTOS.
A MÍ ME TOCA
COCINARLOS

Jesús Gutarra
COCINERO

RICHARD HIRANO



A 3.500 METROS DE ALTURA, EN LA LOCALIDAD DE HUAYLLAFARA, CERCA DE PISAC, LOS COMUNEROS PREPARAN UNA PACHAMANCA ESPECIAL PARA LOS TURISTAS.

Jesús se permite descansar un rato. La labor de cocina lo tiene despierto desde la madrugada. Es hora de hacer una pausa breve.

LOS ORÍGENES DE UNA TRADICIÓN

Antes de convertirse en la estrella de la cocina tradicional andina, antes de viajar a Estados Unidos, Alemania, España y Costa Rica para promover la gastronomía ancestral de los Andes, Gutarra era un niño despierto de la comunidad de Sicaya, en Junín, que veía a su padre en el campo y quería aprender todo de él. El problema es que su papá sabía de todo: era agricultor, ganadero, comerciante, peluquero, zapatero, sastre y músico. Y también sabía cocinar, en ocasiones especiales. Eso aprendió de él.

En la zona del valle del Mantaro, las pachamancas son sinónimo de celebración. Se preparan para festejar los meses de cosecha, entre marzo y mayo, y también en momentos muy puntuales, como cumpleaños, bautizos y bodas. Y es una tarea que une a los miembros de la comunidad, quienes observan reglas de cooperación propias del mundo andino. Desde temprano, las mujeres se encargan de las moliendas en batanes mientras los hombres excavan el hoyo, buscan las piedras y preparan el fuego. Los niños y los abuelos pueden ayudar con la elaboración de las salsas, el ají o a desgranar los choclos para las humitas.

Al respecto, Gutarra asegura que si bien es permeable a innovaciones recientes como la pachamanca al microondas, a la cacerola o incluso a la caja china, es la pachamanca bajo tierra, la original, la que procura difundir y preservar como quien resguarda un valor nacional. Sobre la historia de esta forma de cocinar, hay un misterio, pues no existe mucha literatura al respecto. En el libro “Festín terrenal” (USMP, 2015), escrito por Gutarra y Mariano Valderrama,

se señala un debate sobre la antigüedad de este banquete. Algunos sostienen que la cocción bajo tierra es de origen milenario (hay muestras de ella en la cultura griega, y referencias en “La iliada”, de Homero), mientras que muchos otros piensan que la pachamanca en sí es una mixtura sofisticada que habría nacido en la era republicana. Lo cierto es que hay cocciones bajo tierra en todo el continente, y que la madre de la pachamanca sería la huatia, una milenaria forma de cocinar los tubérculos que aún se practica en muchas comunidades campesinas. Los historiadores indican que no hay menciones de la pachamanca en los textos que quedan de la conquista y la colonia, pero sí de la huatia. “Los españoles solían relegar la culinaria andina, porque ellos tenían sus propios platos y productos. Por eso, yo digo que es con la independencia que empieza a surgir más atención a la comida que se hacía acá antes”, apunta Gutarra.

UNA VIDA DEDICADA A LA PACHAMANCA

A Jesús Gutarra lo bautizaron así por haber nacido un 25 de diciembre, hace 82 años. Pero son muchas las Navidades que ha tenido que trabajar cocinando, señala, porque así es la vida. “Toda mi vida he trabajado, desde que era niño, porque en el Ande, los niños son los peones de los padres”. Recuerda que llegó a Lima a la edad de 13 años, con la finalidad de buscar trabajo. “En mi tierra no había escuela secundaria, y a mí me gustaba estudiar. Pero llegando acá tenía que trabajar así que a esa edad entré a ayudar en un mercado. Nos íbamos a La Victoria a comprar menudencia, la lavábamos y luego la vendíamos en los mercados”. Esa era su rutina de día, mientras que de noche tenía que terminar la secundaria nocturna, una meta de vida que se había propuesto. La cocina

Pasos para la cocción bajo tierra

♦♦ Se escoge un lugar en el suelo, de preferencia lejos de la humedad, y se excava un hoyo grande que servirá para acoger los alimentos. Estos se preparan y sazonan un día antes de la cocción, para intensificar sus sabores.

♦♦ Se encienden las brasas en el hoyo y se calientan las piedras, repartidas alrededor del agujero de tierra, a manera de una casita o iglú. Una vez que están calientes, ya está listo para empezar la pachamanca.

♦♦ Los alimentos son colocados en el hoyo, protegidos por hojas de plátano. Los más sensibles, como carnes, pueden ponerse en una olla de barro por cuestiones de higiene. El calor de las piedras iniciará la cocción.

♦♦ Una vez colocadas las piedras sobre la comida se cubre todo con una lona y se vierte tierra encima. El resultado es un montículo, un pequeño cerro que bota vapor. Un par de horas después, ya se puede desenterrar la comida.



KAREN ZÁRATE

llegó después y casi por accidente, cuando le ofrecieron la oportunidad de trabajar como asistente en una preparación de pachamanca. Como hombre andino, tenía nociones, pero esa primera pachamanca fue como su escuela. Ahí descubrió su vocación, la de cocinar, que mantuvo en paralelo con su negocio de venta de menudencia.

Su vida cambió en 1995, cuando Gutarra ganó el primer puesto del Concurso Nacional de Pachamanca, organizado por la Feria del Pacífico. En aquella oportunidad llegó a preparar más de 2.500 viandas y el sabor enloqueció a los asistentes. “Eso para mí fue un gran logro. Desde esa vez, los medios empezaron a hacer notas, entrevistas, me cayeron invitaciones de todos lados, incluso de festivales como Mistura”. Gutarra asegura

que en esos vaivenes de la vida, ha tenido la oportunidad de cocinarles a todos los presidentes del Perú. “Muchos de ellos ahora están presos”, dice y se ríe, “pero negocios son negocios”. Apadrinado por el chef Gastón Acurio, pudo dar a conocer su arte al mundo en los numerosos viajes que ha realizado. También ha dado conferencias y clases en algunos centros de estudios de gastronomía. Muchos de sus alumnos han sido extranjeros deseosos de aprender las técnicas de la cocina peruana ancestral. La conversación con Gutarra debe culminar pronto porque en su papel de director de la pachamanca, todavía hay más cosas por cumplir. El deber llama y hay que actuar rápido, antes que la comida se enfríe y los estómagos protesten. //

LA CASETA DE PACHAMANCA GUTARRA, EN LAS FERIAS DE MISTURA, ERA UNO DE LOS MÁS VISITADOS. EN LA FOTO, GUTARRA EN ACCIÓN PREPARANDO LAS CARNES PARA MILES DE COMENSALES.

Astrología



Aries

La semana podría traer eventos repentinos y transformadores que sacuden las bases establecidas, llevando a cambios inesperados. La clave es la flexibilidad y adaptabilidad.



Tauro

A pesar de lo ajetreado de la semana, recuerda la importancia de encontrar tiempo para el descanso y recuperación después de un período de tensión.



Géminis

Estos días sugieren tomar precaución ante las intenciones ocultas de algunas personas. Debes ser estratégico para evitar engaños o traiciones.



Cáncer

La energía de la semana trae consigo claridad mental y nuevas ideas que llevan a victorias intelectuales y resolución de conflictos, con honestidad y determinación.



Leo

Se presentarán circunstancias que requerirán respuestas con equilibrio emocional y empatía. Que estas cualidades guíen tus decisiones y relaciones.



Virgo

La semana anuncia éxito en proyectos colaborativos. Vienen reconocimientos por habilidades y esfuerzos en el trabajo en equipo y logros profesionales.



ELENI POLIZOGOPULOS

@aaquelarre_

Julio llega con calma

El mes de julio comienza con una energía de nuevos comienzos que nos brinda estabilidad, con un enfoque destacado en temas relacionados con el hogar y la pertenencia. El martes 2 de julio, Mercurio —el planeta de la comunicación— establece aspectos positivos con Neptuno, promoviendo un día lleno de inspiración donde nuestras palabras tienen el poder de conectar profundamente con los demás. Habrá una energía que fomenta compromisos sólidos y relaciones serias. Pero siempre hay que tener cuidado con Mercurio: el miércoles 3 podría haber un ambiente propenso a manifestaciones de comunicación intensa y dramática, así como revelaciones de verdades ocultas.

En esta semana también tenemos la luna nueva en Cáncer. Es una fase lunar ideal para sembrar intenciones relacionadas con el hogar, mudanzas y mejoras en nuestros espacios, siempre con planes realistas y bien fundamentados.



LA ACTRIZ AUSTRALIANA MARGOT ROBBIE, PROTAGONISTA DE "BARBIE", NACIÓ EL 2 DE JULIO DE 1990. CUMPLE 34 AÑOS.



Libra

Momentos de satisfacción y logro personal son posibles esta semana.

Un tiempo de alegría y plenitud emocional están en camino.



Escorpio

La luna nueva de esta semana anuncia nuevos comienzos y decisiones impulsivas. Es momento de tomar riesgos calculados y explorar lo desconocido con confianza y optimismo.



Sagitario

La semana te pide equilibrio y adaptabilidad en situaciones cambiantes. Se requiere el manejo hábil de múltiples responsabilidades y decisiones financieras prudentes.



Capricornio

Ten cuidado con ilusiones y decisiones basadas en fantasías. Es crucial discernir entre los sueños y la realidad para evitar confusiones y desilusiones.



Acuario

La energía anuncia situaciones claves para demostrar liderazgo y acción decidida. Se avecinan momentos en los que deberás mostrarte más determinado.



Piscis

Una etapa de inspiración y sanación trae claridad y optimismo. Es una buena semana para comenzar a trabajar por un futuro prometedor y lleno de posibilidades.

Los Simpson estrenan personaje



Test de Proust

“Criar tres hijos es mi mayor logro”

Tras brillar en la pantalla grande con la comedia “Viejas amigas”, la destacada actriz peruana Patricia Frayssinet vuelve a las tablas con “Tito Andrónico” de William Shakespeare. Se estrena el 18 de julio y la preventa es vía Joinnus.

Patricia Frayssinet



RICHARD HIRANO

¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

Hacer postres, pero quisiera aprender a pintar.

¿Qué sería, para ti, la felicidad perfecta?

Tener tiempo y dinero para viajar por todo el mundo.

¿Cuál es el rasgo que más te define?

Mi paciencia.

¿Cuál consideras tu peor defecto?

Mi exceso de paciencia.

¿Qué podría sumirte en la más profunda miseria?

La soledad.

¿Cuál es tu mayor extravagancia?

Dormir tres días seguidos.

¿Cuál es el peor defecto que otros pueden tener?

El abuso.

¿Cuáles son las frases o palabras que utilizas con mayor frecuencia?

¡Qué lindo! ¡Te felicito!
¡Me encanta!

¿Cuál ha sido tu mayor logro?

Criar tres hijos.

¿En qué ocasiones mientes?

No me gusta mentir, pero cuando es absolutamente necesario digo cosas bonitas antes de decir la mentira.

¿Cuándo y dónde has sido absolutamente feliz?

En muchos momentos y en muchos lugares, disfruto de la vida lo más que puedo.

¿Cuál crees que ha sido tu mayor *

inversión?

Trabajar mucho, para que nunca me falte trabajo.

¿Qué objeto personal es el que más valor tiene para ti?

Regalos que me han sido obsequiados con mucho amor. Recibo el amor de las personas a través de ese objeto y lo valoro por eso, por el amor con el que me fue dado.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en un hombre?

La honestidad.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en una mujer?

La solidaridad.

¿Con qué personaje de la historia es con quien más te identificas?

No me identifico con ninguno, pero de hacerlo sería con una mujer valiente.

¿Cómo te gustaría morir?

Rapidito.

Si murieras y se te permitiera volver convertida en otra persona o cosa, ¿cuál crees que sería?

Un país donde se viva en armonía.

¿Qué talento especial te gustaría tener?

Cantar.

¿Cuáles son tus escritores favoritos?

Isabel Allende, Nicolás Yerovi y muchos escritores de obras de teatro.

¿Qué persona viva te parece despreciable?

Los pedófilos. //

El Comercio 185-

PRESENTA

COLECCIÓN

Súper Autos Deportivos



Vive la adrenalina con los **autos deportivos a escala** más exclusivos diseñados para los apasionados de la velocidad



Entrega 1

**Porsche Carrera
Rs 1973 + Fascículo**

Precio
exclusivo con
El Comercio

S/ 24.90

¡Encuéntralos desde hoy en tu quiosco favorito!



EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229816

Para adquirir el producto, deberá: (i) acercarse a su quiosco más cercano y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones el Comercio <https://coleccioneselcomercio.pe/>; y/o, (iii) escribir al WhatsApp 988 070 096/ 922 957 466. La primera entrega tiene un costo de S/24.90 y, desde la segunda hasta la entrega 25 entrega, tendrán un costo de S/32.90 cada una. Stock de 3,072 unidades en promedio por entrega de la colección o hasta agotar stock. Válido solo en lima metropolitana desde el 26 de junio de 2024 hasta el 03 de julio de 2024.

★ EXCLUSIVO PARA SUSCRIPTORES

club 
El Comercio

Solo **hasta mañana**,
disfruta de **RESTO DAYS**,
la semana gastronómica del Club.

LIVERPOOL

50% dto.
en platos a la carta.
De 12 a 5 pm



40% dto.
en toda la carta

ache

SUSHI WOK NIKKEI

35% dto.
en toda la carta

LA CUADRA DE SALVADOR

35% dto.
en la carta



35% dto.
en la carta

LIMANÁ

30% dto.
en la carta

Descubre más restaurantes participantes en
clubelcomercio.pe o escanea el QR



Empresa Editora El Comercio S.A. - RUC: 20143229816

Manuel Enrique Ardiles Bellido - RUC: 10062038352 | Inversiones Chacas S.A.C. - RUC: 20513547707 | Tres Rollos S.A.C. - RUC: 20538592910
Rudani Inversiones S.A.C. - RUC: 20549879277 | Carne Y Mar Perú S.A.C. - RUC: 20609342014 | Servicios Gastronómicos San Isidro S.A.C. - RUC: 20605087982